

Pour toute Information, **AVANT DE NOUS CONTACTER**, merci de vérifier que l'information n'est pas déjà notifiée sur notre site ou les réseaux sociaux : www.remicophys.fr ou Facebook ou Instagram ou Whatsapp
Vous pouvez nous joindre par SMS sur téléphone du club 06 28 35 43 89

PLANNING 2026/2027 V2	TARIFS	Pour vous rendre sur les lieux des cours, voir la fiche itinéraires sur le site internet , les adresses et parking en page 2 du planning.
	Adhésion 280€ - Licence 33€	
	Accès à tous les cours au choix en ILLIMITE	
	Cotisation APSA : 330€ APSA : Activités Physiques Sports Adaptés (se rapprocher de la présidente pour cette section)	

JOURS	HORAIRES	NATURE DES COURS	ANIMATEUR	LIEU ET SALLE
LUNDI	09:30 - 10:30	GYM POUR TOUS SENIORS	JABBAR	LE DOUZE - Salle Noreev
	10:30 - 11:30	GYM POUR TOUS SENIORS		
	15:00 - 16:00	APSA GYM	MATTHIEU	LCR DES TOULEUSES
	16:00 - 17:00	GYM DOUCE	LATI	MJC Village
	17:00 - 18:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	
	18:00 - 19:00	PILATES **	SABINE	
	19:00 - 20:00	PILATES **		
	18:00 - 19:00	DANSES EN LIGNES - <i>Intermédiaire</i>	Philippe Lem	Gymnase de GENCY Salle Expression
	19:00 - 20:00	1h ou 2h de Gym Tonic, Tabata, LIA, Zumba, Cardio... selon le ou les animateur(s) disponible(s). Les infos seront consultables les lundis matins via le groupe général WhatsApp.	STEPHANE ou NADIA et/ou LATI	
	20:00 - 21:00			

** Pilates Sabine: 1er lundi de chaque mois avec ballon suisse gonflé

MARDI	09:30 - 11:00	PARCOURS SANTE - en extérieur	LATI	Bld de l'Oise Parking des 12 colonnes
	15:30 - 16:30	APSA SOPHROLOGIE	SANDRINE	MQ LINANDES Salle de danse
	16:30 - 17:30	APSA DANSES EN LIGNES	PHILIPPE Lem	
	17:30 - 18:30	DANSES EN LIGNES - <i>Débutant</i>	Philippe Lem	MQ LINANDES Salle de Danse
	17:00 - 18:00	YOGA	ESTELLE	MJC Village
	18:00 - 19:00	PREVENTION DOS *	FRANCOISE	MJC Village*
	19:00 - 20:00	PILATES *		
	19:15 - 20:30	STEP	PHILIPPE LORY	Ecole du Petit Vent
	20:30 - 21:15	STRETCHING		
	18:30 - 19:30	PILATES	DIMITRI	LCR BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	GYM POUR TOUS		
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARC ALEXANDRE	Ecole de l'Atlantis
	20:00 - 21:30	TABATA	JABBAR	

* SAUF le 1er mardi de chaque mois : LCR des Touleuses

MERCREDI	09:30 - 10:30	GYM DOUCE	MATTHIEU	MQ LINANDES Salle de danse
	10:30 - 11:30	GYM TONIC		
	10:00 - 11:00	Gym Prévention Bien-Être et Santé	FRANCOISE	MJC Village
	11:00 - 12:00	APSA EVEIL SENSORIEL	LATI	
	12:00 - 13:30	RELAXATION - SOPHROLOGIE	SANDRINE	
	16:30 - 17:30	ZUMBA® MODEREE	MICHELA	MJC Village
	17:30 - 18:30	PILATES	SONIA	
	18:00 - 19:00	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LE DOUZE - Salle Noreev
	19:00 - 20:00	ZUMBA	MARJORIE	ECOLE DU CHAT PERCHE
	20:00 - 21:30	MODERN JAZZ		

JEUDI	09:45 - 11:15	GYM POUR TOUS	PHILIPPE LORY	LE DOUZE
	12:30 - 13:30	YOGA	ESTELLE	LE CARREAUX
	14:00 - 15:00	APSA MULTISPORTS SANTE	JABBAR	
	15:00 - 16:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	MQ LINANDES
	18:00 - 19:15	TAICHI	SIMON	MJC Village
	19:15 - 20:30	YOGA		
	18:30 - 19:30	GYM POUR TOUS	DIMITRI	LES BOURSEAUX
	19:30 - 20:30	CIRCUIT TRAINING		
	18:30 - 20:00	CAF / TABATA	LATI	Gymnase de Gency Salle Expression

VENDREDI	09:30 - 11:00	MARCHE NORDIQUE *	JABBAR	Au Port -Rue P. Vogler Parking
	10:00 - 11:00	GYM DOUCE	LATI	LE DOUZE - Salle Noureev
	11:00 - 12:00	TABATA MODERE		
	15:00 - 16:00	APSA GYM	LATI	MJC Village
	17:30 - 19:00	PILATES ROUTINE	FRANCOISE	
	19:00 - 20:00	YOGA DOUX	ESTELLE	
	19:00 - 20:00	GYM POUR TOUS	MATTHIEU	Ecole du Petit Vent

* Marche Nordique : batons non fournis - en cas de très fortes intempéries, consulter WhatsApp

SAMEDI	9:30 - 10:30	REVEIL MUSCULAIRE	Animateur *	MJC VILLAGE
	10:30 - 12:30	STAGES ACCESSIBLES A TOUS, moyennant une participation pour les <u>non-adhérents</u> *		

* Voir planning des stages mis à jour trimestriellement

1 - Les cours sont assurés toute l'année, pendant les petites vacances scolaires.

Les vacances font l'objet d'un planning spécifique et sont ouvertes à tous, adhérents et non-adhérents.

Pour ces derniers, une inscription est obligatoire, moyennant une participation financière.

2 - **Pas de cours les jours fériés** : Mercredi 11 novembre - Vendredis 25 décembre et 1er janvier - Lundi 29 mars - Samedi 1er mai - Pont de l'Ascension du 6 au 9 mai - Lundi 17 mai - Mercredi 14 juillet.

3 - En cas d'absence imprévue d'un de vos animateurs, nous faisons tout pour le remplacer.

4 - Consulter régulièrement le groupe WhatsApp REMICOPHYS :

<https://chat.whatsapp.com/BFQfUK6KjCt7lhpaTHUSko?s=cl&p=a&mlu=0>

Adresses des salles ci-dessous. Pour mieux vous diriger consulter sur le site, la Fiche Itinéraires	NUMERO DES BUS
MJC VILLAGE : Place de Verdun - rue St Martin - Cergy Village - <i>Parking disponible</i>	1238 - 1201
LE DOUZE - 12 allée des Petits Pains- 95800 Cergy St Christophe -	1240
Ecole LE PETIT VENT : accès parking de l'école - Allée Fleurie à gauche de la rue des Doux Epis - 95000 Cergy	1201
Gymnase de GENCY : 2 bis rue du Pampré d'or - 95800 Cergy St Christophe <i>Parking face au gymnase, ou le long de la rue du Pampré d'OR</i>	1201
ECOLE CHAT PERCHE : 1 Av de la Constellation - Cergy St Christophe - <i>parking école ; Au niveau du croisement des 3 avenues -Constellation - Mondetour et Embellie</i>	1206
MQ LINANDES : Place des Linandes Beiges - Cergy Préfecture (Parking devant Aldi) ou au début de l'avenue du Nord (parking au niveau de l'arrêt du bus 1201)	1201
LCR des TOULEUSES : rue des Touleuses Pourpres - 95000 Cergy (se garer sur le parking face au collège)	1208 / 1230
MQ TOULEUSES : Place des Touleuses (Parking sous la place, monter l'escalier)	1208 / 1230
LCR des BOURSEAUX - St Ouen l'Aumône: <i>Parking rue du Hameau - après l'école. L'entrée se trouve au croisement de l'allée des Bicyclettes et rue de la Diligence -</i>	1232
ECOLE de l'ATLANTIS : 3 place des Pinets - 95800 CERGY LE HAUT - <i>Parking souterrain attenant à l'école ; 2ème porte à gauche en haut de la rue des Aubevois.</i>	1203
LE CARREAUX - Grand Centre - 3 rue aux Herbes à Cergy-Préfecture (Parking Gratuit 1h30)	Gare Cergy Préfecture
<u>Rendez-vous Marche Nordique</u> : Port Cergy - Parking Avenue P. Vogler <u>Rendez-vous Parcours Santé</u> : Aux 12 colonnes - 95800 Cergy-St-Christophe	



association.remicophys@gmail.com
Tel : 06 28 35 43 89 @ www.remicophys.fr
Facebook- Instagram : REMICOPHYS SIRET : 452 583 263 00051
Siège social : chez Mme REGA - 47 rue du Hameau - 95310 St Ouen l'Aumône

